2.061 Nátierka tvarohová so zeleninou
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tvaroh mäkký	1,00	1,00	1,20	1,20	1,55	1,55	1,80	1,80
maslo	0,40	0,40	0,55	0,55	0,65	0,65	0,80	0,80
mrkva	0,20	0,16	0,25	0,20	0,30	0,25	0,60	0,48
vajcia	5	0,25	7	0,35	8	0,40	10	0,50
uhorky sterilizované b. n.	0,15	0,13	0,20	0,18	0,25	0,22	0,30	0,27
jogurt biely	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Tvaroh prelisujeme, vymiešame s maslom, pridáme očistenú na jemno postrúhanú mrkvu, postrúhané sterilizované uhorky, jogurt a nakoniec nakrájané na tvrdo uvarené vajcia. Dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	189	45	2,22	3,6	0,0	0,8	0,1	11,7	0,1	0,061	0,0	0,1	0,3	0,0
B	252	61	2,74	5,0	0,0	1,0	0,1	14,8	0,2	0,080	0,0	0,1	0,4	0,0
C	303	73	3,46	5,9	0,0	1,3	0,1	18,5	0,2	0,097	0,0	0,1	0,5	0,0
D	373	90	4,10	7,3	0,0	1,6	0,2	23,3	0,3	0,155	0,0	0,1	0,7	0,0